

ビギナー・マラソン教室

10月30日に練習会が行われ、たくさんのかたが参加してくれました。みなさん、お疲れ様でした。今回は、山越グラウンドでインターバルトレーニングをしました。本来はレペティショントレーニングでしたが、次回の練習会のことを考慮して急ですが変更いたしました。楽しみにして下さったかたには、本当に申し訳なく思います。すいませんでした。下記に具体的な内容を書いていきます。



練習内容としては、4つのグループに分かれて各グループでアップから本練習までしました。グループも上位2グループは400+200を10セット、下位2グループは200+200を5×2セットをみんなで掛け声かけながら頑張って走りました。+200というのは、ゆっくりとジョグをして息を整える距離です。心肺機能を高めるにはこの練習が一番効果を発揮します。この時期はマラソンシーズンということもあり、みなさん気合を入れて積極的に走っていて、ペースもいつも以上に速くてすごかったです。



スタッフさえも追いつけないすごさです！会員さんとスタッフとの関わりも合宿以降、深まってきている気がします。

次回の練習会もたくさんの方の参加をお待ちしています。お疲れ様でした！



こんにちは！2回生の佐藤克紀です。長距離はあまりやったこともないし知識もありませんが、会員さんと一緒に学んでいきたいと思っています。こんな私ですが、これからもよろしくお願いします！